

## تمارين رياضية ترفع ضغط الدم بسرعة



أو القفز بالمظلات يمكن أن تكون خطيرة إذا لم يكن ضغط الدم تحت السيطرة». وقبل ممارسة أي أنشطة قاسية من هذا القبيل، ستحتاج إلى شهادة طبية من طبيبك لممارسة الرياضات الخطرة. والإسكواش هو نشاط آخر «يجب تجنبه» لحمايتك من النوبات القلبية.

وهناك تمارين أخرى أكثر فائدة يجب مراعاتها إذا كنت تهدف إلى خفض قراءات ضغط الدم، وتشمل الأمثلة: ركوب الدراجات، والمشي السريع، والسباحة، والرقص، والبستنة، والتنس. وهي أمثلة على «التمارين الهوائية» التي تجعل قلبك وورثتك وأوعيتك الدموية وعضلاتك تعمل بشكل جيد.

وهناك طريقة أخرى لدمج المزيد من التمارين اليومية في روتينك وهي المشي أو ركوب الدراجة إلى المتاجر القريبة إن أمكن. وبالنسبة لأولئك الذين يعانون من مشاكل في الحركة، فإن الأنشطة القائمة على الكرسي مثالية لمن يعانون من التهاب المفاصل أو هشاشة العظام، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية.

يتم علاج ارتفاع ضغط الدم عن طريق اتباع نظام غذائي صحي ودمج التمارين في روتينك اليومي. وفي حين أن معظم التمارين ترفع ضغط الدم على المدى القصير، إلا أن بعضها قد يكون خطيراً على صحتك.

وبالنسبة للذين لديهم قراءة ضغط دم تبلغ 100/180 مم زئبق أو أكثر، يجب عليهم طلب المشورة الطبية قبل البدء في أي نظام تمارين رياضية جديد. وبالنسبة لأولئك الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم - 90/140 مم زئبق أو أكثر - يجب أن يكون النشاط مفيداً. ومع ذلك، أشارت منظمة ضغط الدم الخيرية في المملكة المتحدة إلى أن هناك «تمارين يجب تجنبها».

التمارين المكثفة، التي تتم لفترات قصيرة من الوقت، مثل الجري أو رفع الأثقال، يمكن أن تكون خطيرة. وأوضحت الجمعية الخيرية «هذه التمارين ترفع ضغط دمك بسرعة كبيرة وتضع ضغطاً شديداً على قلبك وأوعيتك الدموية، وبعض الرياضات الشديدة مثل الغطس

## إلى أي مدى يفيد حزام البطن بعد الحمل؟



يُنصح بـ ارتداء الحزام، لمدة ساعة أو ساعتين في كل مرة على الأكثر. استخدم الحزام الداعم للمساعدة في تنشيط عضلات البطن وتحسين قوتك، وليس الحفاظ على المظهر.

الوقوف منتصباً باستمرار، فالوضعية الجيدة تساعد على تحسين قوة البطن وتنشيط العضلات العليا لها.

مارسي بعض التمارين المناسبة لفترة ما بعد الولادة قبل ارتداء الحزام. تجنب وضع الحزام بإحكام شديد. يجب أن تكوني قادرة على التنفس تماماً أثناء ارتدائه. إذا شعرت بالضغط على عضلات قاع الحوض، فيعني ذلك أن الرباط مشدود للغاية.

هل تفكرين في ارتداء حزام البطن بعد الحمل ليستعيد جسمك قوامه السابق؟ لف البطن بالمعاش بعد الولادة بفترة وجيزة أمر يعود لآلاف السنين في مجتمعات عديدة، حيث يُعتقد أنه يساعد في تقليل التورم، وشد العضلات المجهدة، وإعطاء الظهر مزيداً من الدعم بعد الولادة في تقليل الأوجاع والآلام. لكن هناك أدلة طبية على أن فوائده الحقيقية قليلة، وأن عليك مراعاة عدة أشياء عند تطبيق هذا الإجراء لضمان الحصول على الفوائد من دون التسبب في أضرار.

بعض المستشفيات عادة اللف بعد الولادة بفترة وجيزة قبل أن تغادر الأم الجديدة المستشفى. وينبغي التأكد من ملاءمة نوع القماش لجسمك، وأنه يسمح بإجراء تعديلات،

## دراسة: مبالغة في تقدير الحساسية الناتج عن تناول الأدوية المخفضة للكوليسترول



خلصت دراسة كبيرة نُشرت نتائجها الأربعاء إلى وجود تضخيم واضح في التقديرات بشأن عدد الأشخاص الذين يعانون حساسية على الستاتينات، وهي حالات تفني مرضى كثيرين عن تلقي هذا العلاج الموصى به لمعالجة مشكلات الكوليسترول في الدم. وتستخدم أدوية الستاتين على نطاق واسع للوقاية من أمراض القلب والبيكتات الدماغية.

وخوفاً من الآثار الجانبية المحتملة، يعمد ما يقرب من نصف المرضى إلى قطع العلاج أو تعديله (تقليل الجرعات أو عدم تناولها بانتظام). وقد يعرض ذلك هؤلاء المرضى لخطر أكبر للإصابة بأمراض خطيرة في القلب.

وبقيت مسألة المخاطر المترتبة عن الستاتينات محل نقاش كبير حتى الآن.

غير أن تحليلاً تلوياً واسع النطاق نُشرته الأربعاء مجلة European Heart Journal استعرض معدوه نتائج 176 دراسة حول الموضوع واستندوا إلى تحليل 4 ملايين مريض، وضع حداً للأفكار المتداولة حول هذا الموضوع. يوفر هذا النوع من المنشورات إجابات عن التساؤلات المطروحة أكثر من أي دراسة معزولة.

وأشار مؤلفو البحث إلى أن التقديرات بشأن حجم الحساسية على الستاتينات تنطوي على مبالغة، فضلاً عن حصول تشخيص مفرط لهذه الحالات. ويواجه المرضى خطراً أكبر للإصابة بمشاكل في القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك الوفاة بسبب ارتفاع الكوليسترول، مقارنة مع مخاطر تعرضهم لآثار جانبية من تناول العقاقير المخفضة للكوليسترول.

وكانت تقارير أو دراسات مختلفة سابقة أشارت إلى أن الحساسية على الستاتينات قد تتراوح بين 5 و50 في المئة، وبحسب بيانات جمعها التحليل

مفيدة جداً، إذ في حالة وجود مخاطر عالية للحساسية على الستاتينات، قد يكون من الضروري اتخاذ قرار بشأن تقليل الجرعات أو التفكير في وصف أدوية أخرى.

وأقر الباحثون بوجود محدودية بعض جوانب التحليل الذي أُصِده، بينها الاختلافات بين المرضى المشمولين في الدراسات المختلفة ونقص المعلومات حول كمية الكحول التي يستهلكها بعضهم.

لكن العدد الكبير من الدراسات والمرضى المشمولين في هذا التحليل يعزز صلاحية النتائج. واعتبر بانك أن أهم رسالة يجب استخلاصها من هذه الدراسة هي أن «على المرضى الاستمرار في تناول العقاقير المخفضة للكوليسترول بالجرعة الموصوفة ومناقشة أي آثار جانبية مع طبيبهم، بدلاً من التوقف عن تناول الدواء».

من جامعة إمبريال كوليدج في لندن إن دراسات كثيرة حول الآثار الجانبية للستاتينات يبدو أنها أقتنعت الناس بأن يشعروا بالحساسية على هذه الأدوية، وهي ظاهرة نفسية تسمى تأثير «نوسيبو».

ومن الخالصات البارزة الصادرة أيضاً عن التحليل التلوي المنشور الأربعاء أن كبار السن والإناث والسود أو الآسيويين أو الأشخاص الذين يعانون من البدانة أو السكري أو الغدد الدرقية أو الفشل الكلوي المزمن، هم أكثر عرضة للحساسية على الستاتينات. كما أن الأدوية التي تتحكم في ضربات القلب غير المنتظمة وحاصرات قنوات الكالسيوم (التي توصف غالباً لآلام الصدر وارتفاع ضغط الدم)، واستهلاك الكحول عوامل تزيد أيضاً من خطر عدم تحمل هذه الأدوية ورأى بانك أن هذه المعلومات

التلوي، تبلغ النسبة الفعلية 9.1 في المئة. كما أن الانتشار أدنى بعد وفق بعض المعايير الدولية. وقال المعد الرئيسي للدراسة ماسي بانك من جامعة لودز الطبية وجامعة زيلونا غورا في بولندا، إن هذه النتائج «تعني إمكان علاج ما يقرب من 93% من المرضى الذين يتناولون الستاتينات بشكل فعال، مع تحمل جيد جداً ومن دون أي مخاطر».

وأشار إلى ضرورة «تقويم أعراض المرضى بعناية شديدة»، وذلك «أولاً من أجل معرفة ما إذا كانت هذه الأعراض ناتجة بالفعل عن الستاتين. وثانياً لتقويم ما إذا كانت تصورات المرضى عن ضرر الستاتين قد تكون في الواقع المسؤولة عن أكثر من نصف الأعراض، وليس الدواء نفسه». وفي دراسة نُشرت عام 2017 في «ذي لانسيت»، قال باحثون

## أعراض تنذر بارتجاج المخ عند الطفل بعد سقوطه



أوردت مجلة «كيندر» أن الأطفال أكثر عرضة لارتجاج المخ، لتعرضهم للسقوط والتصادم خلال اللعب وممارسة الرياضة. وأوضحت المجلة المعنية بالأسرة والطفل أن أعراض ارتجاج المخ تتمثل في الصداع، والغثيان، المصحوب بقيء، والتحسن من الضوء والصوت، واضطراب التوازن، والتركيز، وزيادة العصبية، والاستنارة، والإعياء، واضطرابات النوم. وشددت المجلة على استشارة الطبيب عند ملاحظة الأعراض على الطفل، مشيرة إلى أن الراحة والهدوء أهم إجراء في العلاج، لأن المخ يتحرك داخل الجمجمة عند اصطدام الرأس بشيء صلب، ما قد يؤدي إلى تمدد الروابط العصبية بشدة، وقد يصل الأمر في حالات نادرة إلى تمزقها، فتصاب وظائف المخ بالصور.

ويمكن أيضاً تورم سحايا الدماغ داخل عظام الجمجمة في موضع الاصطدام. لذلك يحتاج المخ إلى راحة إضافية، لإصلاح تلف

المهام الذهنية والجسمانية بشكل طبيعي، وزيادة مدتها وكثافتها تدريجياً.

العاب الكمبيوتر، أو تصفح الإنترنت وغيرها، قبل العودة ببطء إلى تايبة

رياضية أو مهام مدرسية أو حتى القراءة أو مشاهدة التلفزيون، أو استخدام

الخلايا والروابط العصبية. وأكدت المجلة على امتناع الطفل عن أي أنشطة